《患癌也可活得好》

人生回顧 X 信仰反省



梁國良著

增訂版

《患癌也可活得好》人生回顧 X 信仰反省

More Than Survivor

作者	梁國良
出版	梁國良
發行	梁國良
印刷	梁國良
版次	2025 年 6 月初版第 1 次印刷
	2025 年 12 月增訂版

©2025 梁國良

香港印刷

版權所有

獻給

癌症患者、親友及醫社專業團隊

目錄

序 陳燕萍女士、陳煒嬋醫生、陳麗雲教授 / 06

前言 / 12

童年創傷 / 14

患癌的照顧者 / 18

遇上生命師傅 / 22

結識另一半 / 26

創辦家庭大學 / 30

確診癌症 / 34

走步治療 / 38

從香港到印度 / 42

加入癌症基金會 / 46

在大學工作的日子 / 50

人生下半場 / 54

患癌也可活得好 / 58

後語 / 62

作者簡介

序一

成功時，他始終謙遜；逆境中，他總能覓得啟示。

能為梁國良先生這本深刻而勵志的人生傳記撰寫序言，深感榮幸。自 2018 年起，我有幸在香港癌症基金會工作，不僅擔任他的主管，更在公務與私人場合中，以導師的身份見證了他如何乘載生命起伏的非凡歷程。

這些年來，我目睹國良面對著不同的重大挑戰——考驗耐力的健康困境、需要堅毅擔當的家庭責任，以及要求耐心與勇氣並存的職場考驗。然而，在每一次高峰與低谷間，他都展現出非凡的奮起、調適與成長能力。

他的生命歷程印證了堅持的力量、自省的可貴，以及善用公私支持體系的重要性。這段蛻變之旅不僅體現於職場——我親見他淬鍊成獨當一面的領導者，更彰顯於其人格——每段經歷都讓其生命更顯豐厚。

作為主管，我欣賞他的敬業與專業；作為導師，他面對挫折仍持續學習、調整、前行的態度令我動容；而作為共同見證他關鍵歲月的同行者，我確信這本傳記不僅是回憶錄，更是給所有奮鬥者的指南——它證明挑戰不會定義我們，卻能揭示真我。

願讀者從中獲得不只是故事，更是前行的力量：**在最晦暗的時刻，仍蘊藏成長的可能；而每次掙扎，都埋藏著更強回歸的種子！**



陳燕萍

香港癌症基金會 服務總監

序二

作為一位與癌症病人同行的醫生，我深知疾病不僅是對身體的打擊，更是對人生意義的拷問。在臨床中，我目睹許多人在病痛中的恐懼、無助與掙扎，但也有些人——如本書作者梁國良博士——在幽暗之中綻放出令人動容的光亮。他以誠懇與勇氣，將自己的故事坦然呈現，既不掩飾軟弱，也不誇大力量，卻讓我們看見一個真實的人如何在信仰中尋得盼望。

在本書中，他不僅回顧自己的生命歷程，更邀請我們一同思考：當身體患病、人生偏離計劃時，我們該如何活出意義？他的答案並非來自理論，而是親身走過癌症陰霾後的生命印證。這種真實，正是最有力的安慰。從童年創傷、擔任照顧者，到自身罹癌並成為學者，每一段經歷都不是純然苦難，而是轉化生命的契機。

在紓緩醫學中，我們強調「全人照顧」——身、心、社、靈缺一不可。梁博士以自身見證，將這理念具體展現。他提醒我們：生命的價值不在於病情，而在於我們如何選擇去愛、去連結、擁抱上帝所賜的每一天。無論你是病人、照顧者，或單純尋找生命意義的讀者，本書都能帶來啟迪與安慰，助你在人生風浪中，遇見那位慈愛信實的上帝。



陳煒嬋醫生

靈實司務道寧養院顧問醫生、紓緩醫學專科醫生

序三

我非常高興接受 Tommy 的邀請為他寫書序。我認識他已超過 30 年，當時他和亞華是我在港大的學生。我親眼目堵癌病多年來對他和家人的正面影響。這影響就是每個人面對逆境時仍可作出選擇和發揮力量。

Tommy 在患癌後選擇了改變生活方式，學習長跑，並運用專業知識創辦「走步治療」，幫助受抑鬱和被癌症困擾的男女，提升生活質素。他和亞華亦放下了安穩工作，離開香港到印度服務當地家庭及癌症病人和家屬，為他們帶來希望。工作之餘，他不忘持續進修，還接受神學和心理學的專業培訓。他在港大工作時曾帶領「安寧頌」團隊退省，發揮了他在團隊建立及靈性培育的才能。

Tommy 的父親梁鶴樵先生在患上末期癌症時也為香港大學「美善生命計劃」當上義務翻譯工作，又與家人參予製作《囑福生命手冊》，為「預設照顧計劃」奠定了美好基礎。

當 Tommy 加入香港癌症基金會後，他把個人患癌經驗及照顧父親的心得作出反省，結合心理社會腫瘤學的理論及社會工作學的價值觀，整理出適合華人文化又合乎社會科學的介入方法，為本地癌症患者及家屬帶來前所未有的體驗和成效。此舉不但獲傳媒報導，其多項研究更獲國際會議接納和肯定，可見 Tommy 在患癌後仍不斷尋創新求進步，深信癌症只叫他更謙遜、更成熟。

多年來在公在私，我都見證到 Tommy 和家人如何跨越癌症帶來的多種挑戰。我誠意向每一位癌症患者、照顧者及醫社專業人員推介這本《患癌也可活得好》，讓作者的生命成為你的鼓勵。



陳麗雲博士

香港大學社會工作及社會行政學系榮休教授

前言

未經審視的生命是不值得活的。（蘇格拉底）

這是一本講述我個人經歷的文集。身兼癌症倖存者及腫瘤科社工，我深深體會到愛惜光陰的重要。回望超過半世紀的人生，在匆匆忙忙的歲月裡，我確實明白到生命是需要檢視的，否則便容易虛度一生，這時候就後悔莫及了。

一位患上胃癌的受導者自從手術後一直未能安睡，感到極度困擾。切除了整個胃部的她經常因消化問題而影響了生活作息和心情。有一天，她驚喜地告訴我當她嘗試一邊聽有聲聖經一邊躺下來的時候，她竟然睡著了，而且已經持續超過兩週了。聽到耶穌在曠野受魔鬼試探時的回應：「人活著不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。」（馬太福音 4 章 4 節），她便醒悟過來，明白到身體的需要並非人類唯一的關注，她發現上帝的話語對她更重要。

在這文集中，我會跟你分享我生命中的光暗面、轉捩點及重要時刻。我亦會透過我對《聖經》的認識反省造物主對我作為一個曾經患癌的人的領悟。因此，我要講述的絕對是主觀和非純理性的真誠表白。如果在字裡行間，你察覺到有任何觸動、喜悅或不安，這可能是你良心的反應。我鼓勵你安靜下來，容許上帝的靈向你說話。祂一直在等候你，要跟你接觸，並期待與你建立親密關係。若你願意，就跟祂說話吧！

梁國良

書於香港癌症基金會

2025 年 4 月 20 日復活節



筆者參加幼稚園生日慶祝會

童年創傷

雖然我的父母離棄我，耶和華卻收留我。（詩篇 27 章 10 節）

研究指出患癌人士多曾遇到惡劣童年經歷（Adverse Childhood Experience），包括在不安全、不穩定及缺乏愛的環境中長大，因而影響身心健康的發展。這個發現對我來說是千真萬確的。

出世六個月後，我被送到姑婆和叔叔的家裡，從此我再沒有與親生父親聯絡，亦從來不認識他。偶爾我會跟母親見面，但我們的關係卻是疏離。

雖然姑婆和叔叔十分愛護我，但我卻常帶着驚恐度日。我的童年充滿着自卑和自憐、孤單和空虛。除了英語的成績較為中上，我幾乎所有的學業表現都是強差人意。

在我中二那年，姑婆確診喉癌，她在病榻中離世的樣子如今仍歷歷在目。一次上學途中，當被一位姨姨問及姑婆的病情時，我不禁熱淚盈眶，感到十分傷痛。在她的安息禮拜中，教會的傳道人邀請我參加聚會，從此我便加入了這個大家庭，建立了不少深度友誼，直至現在仍維持不斷哩！

因着我加入教會，叔叔也開始投入教會生活。他積極學道和實踐所信，以愛感化我的母親，為我重建完整家庭。母親亦受洗成為基督徒，漸漸地在思想和行為上改變，擔當妻子和母親的角色。

2024 年是我受洗四十週年。在這漫長歲月裡，我經歷過無數成敗得失，在身體和情緒上也碰到不少難關，多少時候曾感到無助，甚至無望。在安靜默禱中，我卻發現創造天地萬物的主宰原來是愛、智慧和力量的本質，給予我醫治和指引。祂同時也是由天父、耶穌基督及聖靈所組成的大家庭，讓我修復關係、重塑自信、得著勇氣面對困難。

【停一停，想一想】

聖經中記載不少曾經歷童年創傷的偉人，包括被親生兄弟賣去埃及的約瑟、被家人小看及忽略的大衛、甚至險遭大屠殺的耶穌。他們的生命就像癌病一樣經歷起起跌跌、反覆無常。當我閱讀心理學巨著時，我發現原來每一位大師背後都有他少為人知的故事，影響着他的理論。雖然聖經並非心理學書，但它卻記錄了偉人的成長經歷，給世人提供了歷史教訓及生活指引。

你對《聖經》的認識有多少？你曾嘗試認真研讀、反思甚至踐行《聖經》中的內容嗎？你曾否想過每次被看到或聽到的《聖經》章節所觸動時也是一次上帝跟你相遇的機會嗎？

《聖經》影響了不少人的生命。在有限的人生中，我鼓勵你每天花點時間讓《聖經》滋養生命，洗滌良心。



筆者（右二蹲）跟叔叔（左一坐）、姑婆（右三坐）在廣州探親

患癌的照顧者

原來他擔當了我們的病患，背負了我們的痛苦；我們卻以為他受責打，被　神擊打和苦待了。（以賽亞書53章4節）

上文提到患上喉癌的姑婆在我人生首十二年擔當了照顧者的角色，她在我營養及品格方面尤其嚴苛，甚至過份保護，以至我欠缺獨立能力。日後成為了我父親的叔叔也在我和內子往外地進修時不幸確診患上末期大腸癌，我們只好返港陪伴，盡上孝道。這是我人生感到極度傷心和低落的時候。

在我們的支持下，他完成了電療及化療，也跟我們一起到離島、深圳及澳門旅行。在短短不足一年，他接受了香港大學陳麗雲教授的邀請，加入推廣生死教育的「美善生命計劃」，不單成為研究對象，分享晚期癌症患者的心路歷程，更成為義工，協助翻譯工作，讓英語人士也能受惠。

雖然當時的我已完成癌症腫瘤切除手術並接受了藥物治療三年，但原來病人和照顧者的角色往往是重疊的。我好像在陪伴上照顧患病的父親，誰知他也默默在教育及傳媒工作上成為了社會上眾多患者的榜樣及照顧者的鼓勵，肩負了癌症家庭的照顧者。

有學者以「共負患難」（Reciprocal Suffering）的概念來形容患者和照顧者互相影響下所產生的困擾。不過，我倒認為遭受患難是人生必經之路。沒有患難的人生不會是幸福的人生。因此，無論是癌症病人抑或是其照顧者，只要我們相信每個人都有照顧自己和他人的能力，就應好好珍惜機會，貢獻一己力量。

每年四月都有復活節，而它的前兩天就是受苦節，記念耶穌基督為全人類承擔罪孽，免去我們的痛苦。所以，痛苦不怕受，最要緊的是受得有價值。

【停一停，想一想】

《聖經》中亦有不少在患難中仍要肩負起照顧者角色的人物，其中一個是聖保羅。作為牧者，他關懷羊群而面對極度壓力的狀況可在〈哥林多後書〉4 章 7-9 節看到：「我們不過是瓦器，裡面卻有這寶貝，要顯明這莫大的能力是上帝的，而不是我們自己的。我們壓力重重，卻沒有崩潰；心裡困惑，卻不絕望；遭受迫害，卻沒有被遺棄；被打倒了，卻沒有死亡。」事實上，這並非因為他的能力超過常人，而是他和志同道合親身經驗到耶穌基督在他們生命中的轉化。

你認識自己的照顧者身份嗎？你如何管理好這身份帶來的壓力？當遭遇患難困境時，你相信《聖經》的教導可提供生活智慧嗎？你相信上帝沒有離場，還一直在陪伴同行嗎？

《聖經》對在苦困中的人給予不少安慰和鼓勵。苦難是人生不可幸免的一部份。我建議你每年跟至愛共渡聖誕節和復活節時，想一想耶穌基督曾經歷的遭遇如何給你在照顧路上的啟迪。



筆者兒子諾道 11 歲時跟筆者玩國際象棋領悟人生

遇上生命師傅

你應當和我同受磨難，好像基督耶穌的精兵。（提後 2 章 3 節）

以上經文是輯錄自聖保羅寫給他至愛徒弟提摩太的最後一封書信，內容語重心長。他鼓勵徒弟積極面對苦難，好像基督耶穌的精兵。一位偉人在他將要離世時叮囑愛徒的竟然是以士兵的心志成為座右銘！

當姑婆離世後，我決定要認真地探索人生意義，並選擇了參加教會主日學。當時我接觸的是位於中區半山般咸道的「中華基督教會合一堂」，她的前身為「道濟會堂」，即國父孫中山先生在港讀醫時經常參與聚會的教會。我第一次踏入在副堂閣樓的課室，看到封面寫上《基督精兵》的主日學課本，便展開了從軍的朝聖之旅。每一位在這旅程中曾給我提醒和指導的長輩都是我的生命師傅。

把我養育成人的父親為我留下永不能忘掉的榜樣和影響。他是我的慈父，對我從不呼喝和打壓，只會把道德價值輕輕的跟我分享。他是我的英語老師，培養了我對學習語文的興趣。在他的身教和言教下，我獲得非一般的自信。他亦是我的人生教練，在困難逆境中總給我支持、鼓勵和肯定。即使面對末期癌症，他仍會毫不保留地分享喜怒哀樂，堅守信仰給他的盼望。

除了他，我慶幸還遇上不少老師、教會內外的兄姊。他們的陪伴、教導和督責叫我不斷成長。他們的信任、接納和安慰使我學懂堅強。

我感恩從他們身上我能看見基督的生命。原來耶穌基督就是這樣活在我們中間。祂真是我的生命師傅。

【停一停，想一想】

人生如戰場，成敗得失在所難免。戰爭是《聖經》由始至終沒有遺忘的人類行為。小至家庭，大至邦國，戰爭從未平息。《聖經》亦指出每個人的生命總離不開三個戰爭：內心的情慾鬥爭、環境的誘惑缺失及邪魔的挑撥離間。要戰無不勝，《聖經》提供了針對三方的策略，耶穌基督亦作出了親身示範。

面對各種戰爭，你如何自處？從小到大，哪些人曾給你良方克服掙扎，戰勝誘惑？你滿意這些方法嗎？

過去兩千年來，對於耶穌基督的人神二性有不少爭議，因而產生了不同的神學和教派，引來更多紛爭。我鼓勵你先放下對宗教教義的執著，以赤子之心從《聖經》福音書着手，從不同角度默想耶穌基督的一生，看看有哪方面值得祂成為你的生命師傅。



筆者跟健華拍攝結婚照

艷麗是虛假的，美容是虛浮的；唯有敬畏耶和華的婦女，必得稱讚。（箴言 31 章 30 節）

「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」是從小到大父親給我的價值觀。所以，我的另一半是在我入讀港大社會工作及社會行政學系時遇上的。事實上，我當時已跟女友分手超過半年，沒有打算在從返校園期間談戀愛，只想修心養性，專心讀書。可是，在幾個場合中，這個清純可愛、不拘小節的女生常出現在我眼前。她穿的是 Yazaki 波鞋，配戴老套棕色眼鏡，梳的是短髮平頭裝，看不到她的內涵。

想不到就是那個簡樸活潑的心靈把我這個書呆子深深吸引。原來她的來頭毫不簡單。她是中學的高材生及領袖，原以優良的高考成績報讀港大商科，但因經歷母親患癌的打擊，她決意改讀社會工作，此舉令老師大失所望。

在大學拍拖期間，我們最初沒有公開戀情，只靠書信往來，把信件放在給學生的「白鴿洞」。當收到對方的情書時，我們總會用心回覆。就是這樣，我們已積存了厚厚的信件，成為我們的珍藏。

除了拍拖，最要緊的還是學業成績。我們組織了溫習小組，慷慨地跟同學們交流歷屆試題作答心得。她獲得了兩次獎學金，而我從她身上學會如何有策略地預備考試，讓我大開眼界！我亦於實習中獲得優異成績，隨後獲聘任為該實習機構的社工。

婚後她先完成碩士課程，其研究論文獲國際癌症會議頒發青年研究者獎，而我隨後亦完成了港大開辦的第一屆輔導學碩士課程。愛情的力量真是何等浩大，難怪著名填詞人林夕寫了《戀愛大過天》！

【停一停，想一想】

《聖經》並沒有隱藏人性的各方面，包括愛情和性親密。〈箴言〉的作者提出：「你當喝自己池中的水，飲自己井裡的活水。你的泉水豈可外流？你的河水怎可溢到街上？這些要專屬於你，不可與外人共享。要使你的泉源蒙福，要愛你年輕時所娶的妻。她高貴可愛宛如母鹿，願她的胸令你時時滿足，願她的愛令你常常陶醉。孩子啊，為何迷戀淫婦？為何擁抱妓女的胸？因為人的所作所為逃不過耶和華的眼目，祂必鑒察人走的一切路。」（5章 15-21 節）健康的愛情關係是心理學一直嘗試關注的議題，可是只要留意新聞報導及親友狀況，我們便會明白單靠心理學實在無法持久改變人性的罪性和黑暗。

你滿意目前的親密關係嗎？要活得好，你怎樣維持這段關係？你如何經營及培育愛情？

《聖經》對於友情、愛情、婚姻和家庭十分重視。我鼓勵你參加關係增潤活動，如成長小組、明愛親密頻道、啟發美滿婚姻課程。





太陽報 2002年04月28日 星期日

「家庭大學」增夫妻親子情

◀本報訊 近年經濟不景氣，離婚率持續上升，加上早前發生多宗家庭燒炭自殺案，令社會關注家庭教育的重要。昨日「家庭大學」一批學員舉行畢業禮，不少參加者表示，家庭教育課程對改善夫婦相處及親子關係有幫助。

有學者指出，這些課程屬預防工作，能加強夫妻間的溝通，對家庭起積極作用，並能帶動社會共融氣氛。

譚先生和譚太結婚六年，育有一子一女，譚太坦言，以往經常挑起事端，與丈夫爭拗，但修畢課程後，夫妻間感情邁進一大步。「以前話題多數係生活嘅瑣碎事，例如問佢交咗電費學費未？依家就會問佢工作辛唔辛苦？我覺得依家係加咗調味品，令到夫妻關係更豐富、更開心。」



「家庭大學」畢業 學懂以愛親兒

就是要加強

特稿



明報

學者籲推精神教育遏自殺風

長江中



爸爸媽媽上學去

家庭大學在各大報章的報導

創辦家庭大學

天上地上所有的家族都是由他命名的。（以弗所書 3 章 15 節）

當上明愛家庭生活教育主任讓我不單有機會為中西區的家庭提供預防及發展性的工作，還可以跟區內另外兩個機構的前輩好好學習。可惜，當時的社會福利署未有善用我們的強項，舉辦大型活動時往往把我們安排擔任「打雜」，如帶位、迎賓等工作，讓我認識政府及非政府機構的社工角色的分別。

面對雙方不同的社會服務理念，年輕的我跟前輩們深入討論，分析社會需要，最後獲他們及其上司的信任和支持，創辦了「家庭大學」。在沒有額外資源下，我們把各自機構的品牌活動（Signature programmes）拿來，定意發揮各機構強項，放下競爭，攜手製作了一年制的「大學」課程。孩子家長只要在 12 個月內出席足夠學分的課堂，並完成有關習作，便可穿上畢業袍，在孩子及親友的見證下，出席在大學講堂舉行的畢業典禮。

經過第一年的艱苦經營及傳媒的廣泛報導，往後的招募已不成問題了。我們的服務還擴展到九龍和新界區的家庭。這是我人生的里程碑，肯定了我對成人教育及培訓工作的恩賜和遠景。只可惜辦學不到五屆，我們便要停下來。「家庭大學」在社會服務評估及一筆過撥款的制度改變下被迫關閉。從此，香港社會再沒有社會福利白皮書，亦失掉了長遠、全面和有系統的家庭服務政策。

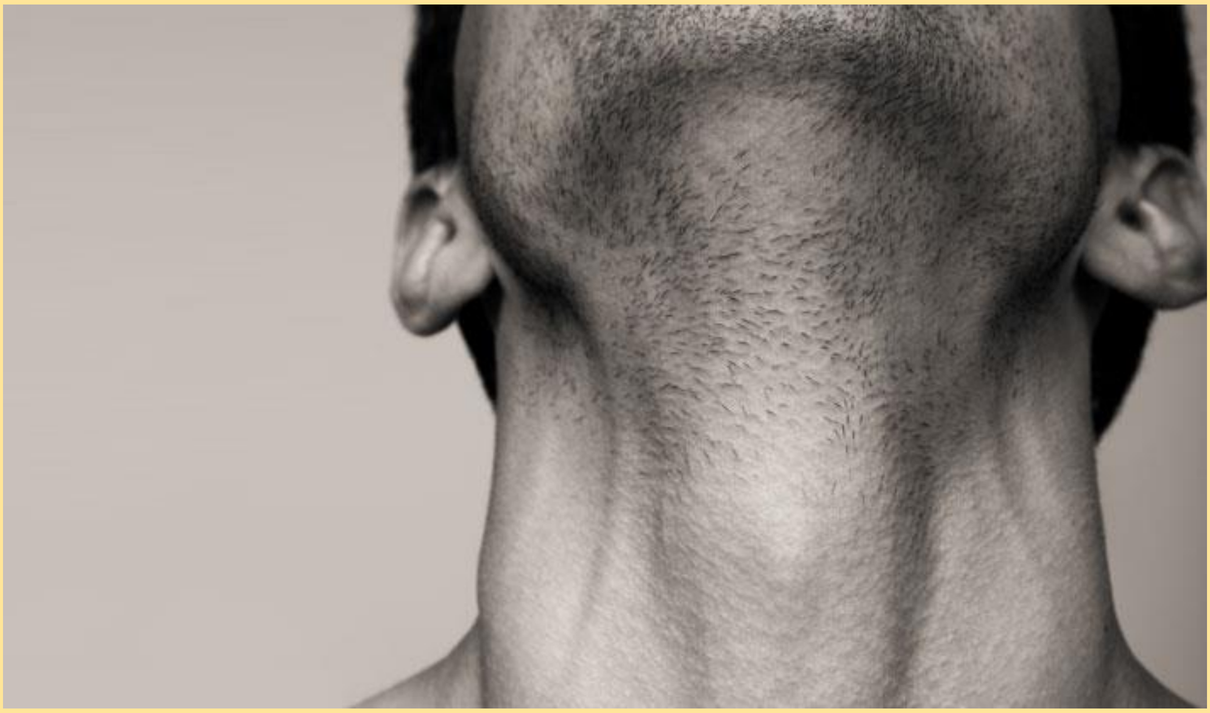
雖然政府已委託港大進行研究及提供建議，可是新轉型的綜合家庭服務中心提供的支援青蜓點水，未能有效地回應家庭需要。無論預防性及發展性的教育，又或補救性的個案工作，至今的家庭服務仍有很大的改善空間。我相信唯有敬畏那位重視家庭的天父上帝，按祂的藍圖策劃及管理，香港的家庭才有盼望。

【停一停，想一想】

《聖經》不單是一本記載民族歷史、智慧文學及信仰團體書信的文集，它還刻劃了家族如何塑造個人成長的經過。無論是正面或反面的影響，《聖經》毫不保留地指出敬畏上帝、謙遜和聽從對個人修養及家庭關係的重要性。

你曾否發現家庭對你的影響？哪些影響是你看為寶貴？哪些是你一直逃避？你希望保留哪方面，又讓哪方面承傳給下一代？

每個人都有責任為自己的人生作出計劃和安排。回顧家庭背景及相處方式有助我們趨吉避凶。信靠上帝及投入信仰群體能為我們提供新生的機會。我鼓勵你接觸一兩位認真信靠耶穌的朋友或同事，開始展開探討信仰及培養靈性的旅程。



確診甲狀腺癌

確診癌症

如果有人到我這裡來，愛我不超過愛自己的父母、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的門徒。（路加福音14章26節）

2004年1月31日是我的生日，五天後我被證實患上甲狀腺癌。在毫無徵狀、不適及準備下，也沒有家人在旁，我被安排在一個月內接受全甲狀腺切除手術，醫生還表示有四至六成風險會導致聲帶永久受損。在欠缺其他資訊及意見下，我接受了這個安排。

確診當晚，待健華返家後我們才有機會流露真情，飲泣一番。在準備手術前的幾個星期，我做了幾件重要的事情。第一、我意識到生命的有限，決心向同事和朋友分享基督的福音。第二、我翻閱《聖經・傳道書》，一口氣把它讀完，確定了人生的目的，就是敬畏上帝、謹守祂的誡命和享受生命。第三、我攝製了一段生前告別短片，把我的聲音留下來，希望成為身邊人的鼓勵。

幸好，手術順利完成，我的聲帶給保護了，我決心以我的聲音榮神益人。面對這衝擊人生的重大事件，我多了祈禱，向上帝尋求方向。在八月的一個「讚美之泉」敬拜讚美音樂會中，我和健華都接收到來自上帝的信息：「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」（約書亞記1章9節）

對我倆來說，上帝的話語在那人生階段中何其重要。當我們繼續探索前路時，《約書亞記》的經文竟然多次在不同場合中出現。在那年聖誕節，我們前往印度旅行，因為改變了原先的行程而避過了南亞海嘯一劫。我深深相信上帝兩次拯救了我的生命，我拿甚麼報答祂呢？

【停一停，想一想】

有一首詩歌的歌詞這樣寫：「我知誰掌管前途，我知祂握著我手； 在神萬事非偶然，都是祂計劃萬有。 故我面臨的遭遇，不論大小的難處，我信靠行奇事的神，一切交託主。」這不單是詩人的經歷，也是很多信靠耶穌的人的體會。

確診癌症是個事實。要活得好，就得接受這個事實，並且以積極態度去過每一天。你現在如何看待患癌這個經歷？你以甚麼方法管理疼痛不適？除了病情，你仍關心哪些大小事情？

《聖經》對疾病的治癒有不少記載，其中提到「平安」（shalom）這個字，充滿豐富意義。這包括心歡喜、靈快樂、肉身安然居住、全人健康等概念。整全的福音應該是全人的福音。請你嘗試從身心社靈四方面認識福音，並以此來衡量信仰的真偽。

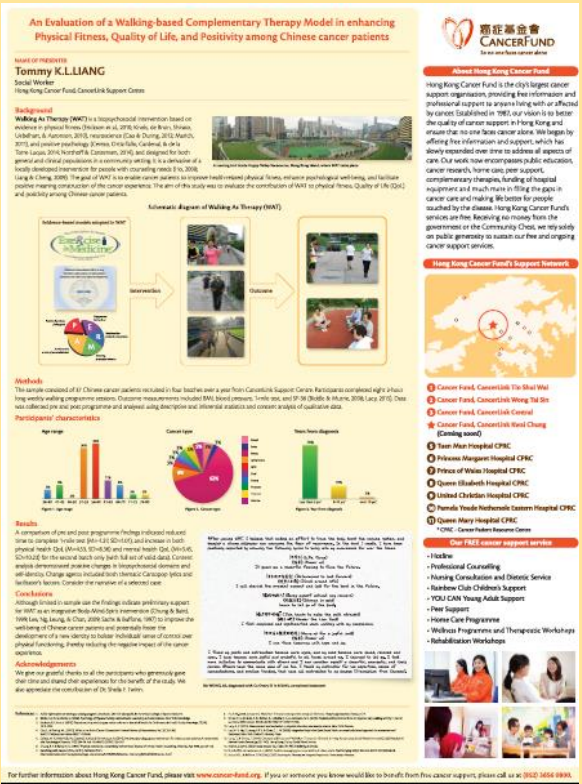


C11 香港經濟日報 2008年1月30日 星期三

健康×醫事通

health

走步治療 提升正能量

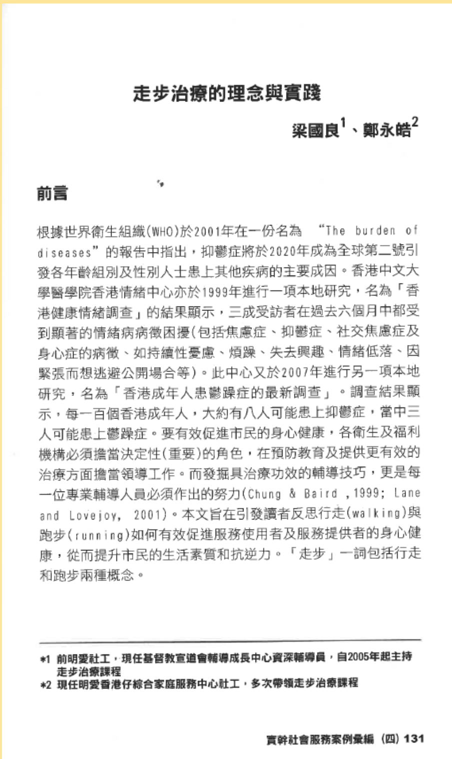


An Evaluation of a Walking-based Complementary Therapy Model in enhancing Physical Fitness, Quality of Life, and Positivity among Chinese cancer patients

Tommy K.L.LIANG

Social Worker

癌症基金會 CANCERFUND



走步治療的理念與實踐

梁國良[1]、鄭永皓[2]

前言

根據世界衛生組織(WHO)於2001年在一份名為 “The burden of diseases”的報告中指出，抑鬱症將於2020年成為全球第二號引發各年齡組別及性別人士患上其他疾病的主要成因。香港中文大學醫學院香港情緒中心亦於1999年進行一項本地研究，名為「香港健康情緒調查」的結果顯示，三成受訪者在過去六個月中都受到顯著的情緒病病徵困擾(包括焦慮症、抑鬱症、社交焦慮症及身心症的病徵、如持續性憂慮、煩躁、失去興趣、情緒低落、因緊張而想逃避公開場合等)。此中心又於2007年進行另一項本地研究，名為「香港成年人患鬱躁症的最新調查」。調查結果顯示，每一百個香港成年人，大約有八人可能患上抑鬱症，當中三人可能患上鬱躁症。要有效促進市民的身心健康，各衛生及福利機構必須擔當決定性(重要)的角色，在預防教育及提供更有效的治療方面擔當領導工作。而發掘具治療功效的輔導技巧，更是每一位專業輔導人員必須作出的努力(Chung & Baird ,1999; Lane and Lovejoy, 2001)。本文旨在引發讀者反思行走(walking)與跑步(running)如何有效促進服務使用者及服務提供者的身心健康，從而提升市民的生活素質和抗逆力。「走步」一詞包括行走和跑步兩種概念。

*1 前明愛社工，現任基督教宣道會輔導成長中心資深輔導員，自2005年起主持走步治療課程

*2 現任明愛香港仔綜合家庭服務中心社工，多次帶領走步治療課程

實幹社會服務案例彙編 (四) 131

走步治療被採納為恆常服務，其成效獲《經濟日報》及國際心理腫瘤醫學會世界大會肯定

走步治療

你們不知道你們的身體就是那位住在你們裡面的聖靈的殿嗎？這聖靈是你們從　神那裡領受的。你們不是屬於自己的。（哥林多前書 6 章 19 節）

前文提及一直以人為本及有規劃的家庭服務已被側重危機介入的綜合家庭服務中心取代。社工漸漸把專業角色從輔導員、教育工作者及倡導者收窄為個案經理和活動帶領員，將有血有肉的靈魂約化成數字。社工與服務使用者的關係變得表面，疏忽了探討人性及人生矛盾的機遇。社福機構因要履行政府的新合約，上下員工被迫面對前所未有的精神壓力。在這惡劣環境下，我在私在公也得學會自我照顧。

確診癌症後，我積極在三方面好好管理壓力，我稱之為「紅色處方」（R.E.D.）。R（Rest）代表身心靈的休息，E（Exercise）代表適量運動，D（Diet）代表健康飲食。因此，在工作上我也同樣以 R.E.D. 的原則來設計及帶領活動。我亦開始參加長跑訓練，跟隨香港半馬紀錄保持者李嘉綸教練學習長跑。我同時考獲了中國香港體適能總會頒發的「體適能測試領袖」、「優質健行領袖」及「壓力處理及鬆弛技巧導師」等專業證書。以當時在社福機構接受體適能訓練的社工來說，這實屬罕見例子。

我運用了自己碩士研究中所採用精神科醫生 William Glasser 的「現實療法」理論，結合「沙維雅成長模式」的概念，參考了精神科醫生 Thaddeus Kostrubala 的 *The Joy of Running* 及心臟科醫生 George Sheehan 的 *Running & Being*，設計了全港首創的「走步治療」課程。

經過 20 多年的臨床經驗，「走步治療」的受惠對象已由患有中度抑鬱人士擴展至面對生活適應問題的夫婦及癌症病人了。

【停一停，想一想】

《聖經》的寫作背景跨越幾千年的中東地域，見證古希臘羅馬文化的衝擊。《新約聖經》的作者及人物對於身體及靈魂在競技運動中的相互作用有深刻的反省。身體，無論是指個人的物理結構或作為團體的比喻，都是聖靈的居所和殿宇，因此是神聖的，應眷顧善待。

活得好的首要目標就是善待身體。整全的福音必需以此為關注，切勿輕忽身體對靈魂的正面作用。你視身體為神聖嗎？你有察覺創天造地的主宰竟然居住在你的軀體中嗎？你願意跟祂連繫讓你的生命不在一樣嗎？

上帝十分關心你整個生命，包括你的身體和情緒。我鼓勵你每天有意識地踐行「紅色處方」（R.E.D.）。



筆者一家重返印度工作的機構

從香港到印度

我不是吩咐過你要堅強勇敢嗎？所以，你不要懼怕，也不要驚慌；因為你無論到哪裡去，耶和華你的　神必與你同在。（約書亞記 1 章 9 節）

確診癌症後，總覺得生命不是必然的，只想把握有限的人生為世界作出更有意義的貢獻。我和健華再次訪印是要了解社會工作者在這個國家如何提供服務？在這個文化中神學教育是甚麼一回事？更重要的是我們可以適應這個社會嗎？

就在 2005 年，我們透過港大社工系一位印度藉導師 James，聯絡了他在孟買的叔叔，又經過本地一扶貧機構的協助，我們接觸到清奈的女青年會的社工。在教授整全使命的神學院老師陳詠恩博士的鼓勵下，我們到訪位於班加羅爾近郊的一所神學院，跟師生交流。2006 年，我們辭去「高薪厚職」，決定在這所神學院接受教育，不單成為文化大使，更重要的是建立支援網絡，為未來發展舖路。

在印度的首六個月，是我人生中學習面對恐懼的一個重要階段。每次電話響起時，我總會盡量避開，交由健華接聽，因我實在無法理解印度人所發的口音。不過，只要硬著頭皮不放棄，就在一年內我已適應了他們的口音和身體語言，甚至能以英語進行輔導。除了從上頭來的智慧，我實在摸不著能力的來源！

在 2009-2014 年間，我加入了一間在班加羅爾由印度人創辦的家庭教育及輔導機構，成為了該機構屬下研究及培訓中心的首任總監，策劃及設計了一個為期 18 個月的家庭教育及輔導文憑課程，首居畢業生有十位。我亦有機會在班城的大學及神學院教授輔導科目，同時為當地人和移居印度的僑民提供輔導。

【停一停，想一想】

《聖經》提及印度兩次，是古波斯的一個省份。早期基督教的一些猶太人和基督徒相信聖多馬將福音帶到印度，建立教會。印度的地位在上帝眼中何等重要。雖然大部份印度人信奉多神，但他們對靈性的熱切追求是值得我們深思的。

身體是誠實的，它可以給我們生命的啟迪。瑜伽源於印度，是印度人生活文化的一部份，亦是上帝給人類安身立命的智慧。只是宗教人士在加工後把它成為專利，增添了門戶派別，在教義上成為了人類追求整全生命的障礙。你如何看待瑜伽？

我喜歡印度的香料奶茶（masala tea）、庫爾塔長袍（kurta）、印度香飯（biryani）及她的人與事。上帝愛世界、各文化及其中的生命，請嘗試跟一位印度人接觸，從他身上發現一些讓你欣賞的地方。

HEALTH

Hong Kong charity helps families take a second chance

Prostate cancer survivors and their loved ones took part in a recent celebration in North Point

John Carney
john.carney@scmp.com

There is a saying that a man has two lives, and the second one starts when he realises he only has one. This is particularly appropriate for men dealing with prostate cancer.

With the month-long Movember campaign under way, couples who had battled prostate cancer together dressed in colourful traditional wedding robes and gathered at the North Point office of the Hong Kong Cancer Fund (HKCF) to celebrate their love for each other.

Two prostate cancer survivors described how the illness affected their relationships with their wives and families.

> Suddenly I had to stop my job and my wife had to become my caregiver
>
> DONALD MOK, CANCER SURVIVOR

Chui Kui-fan, 71, and his wife Chui Lui Ling, 68, donned traditional red wedding gowns that day for the first time – despite having been married for 42 years. The pair came to Hong Kong in 1988, but got married in Guangzhou in 1979, where they could not wear bright festive robes for the ceremony.

When Chui was diagnosed with prostate cancer in 2011, he turned to the HKCF's free services for cancer patients, including peer support groups and programmes on healthy eating, wellness, self-care and more. Through its support centre in Wong Tai Sin, he attended music therapy and hiking sessions. "I met a lot of patients and I learned how to take care of myself," he says.

His diagnosis also brought the couple closer together.

"It was like the end of the world when I heard about my husband's diagnosis, but now it's like having life after death," his wife says. "We appreciate every day together and treasure our relationship."

Married for 39 years, Donald Mok, 64, and his wife Rebecca, 61, had their lives thrown into chaos when he was diagnosed with advanced prostate cancer and was given only two years to live. More than six years on, his cancer is in remission. He credits the support of his wife and family.

"Suddenly I had to stop my job and my wife had to become my caregiver. It was a big shock for both of us," Mok says. "Our moods were very up and down, but as a couple, we worked together closely to get through it."

Before his diagnosis, Mok's work as an engineer consumed him. It was only through his battle with cancer and the help of his wife that he saw there were more important things.

"I was very busy working before cancer. Now my wife and I regularly go to the cinema and go hiking together. I would never have thought about doing this before I got ill," he says.

For decades he would be home only one day a week, which put a strain on his relationship with his wife and family.

"Back then, when he came back home he was very tired and in no mood to communicate with anyone," Rebecca explains. "Now we have more time and space together. We share a lot. We have become more intimate not only as a couple, but as a family. It's a new chapter of our lives."

The couples were taking part in an HKCF activity, sponsored by Movember, as part of a marriage-enrichment project. Programme leader Tommy Liang believed it was a chance for each couple to celebrate their love as they fought cancer together.

"We asked them to wear their wedding gowns to show their commitment to their marriage and their commitment to each other," Liang says. "The idea behind the project is to help reduce the emotional distress couples feel and to increase the couples' quality of life. Cancer is a family illness, not an individual illness."

The project was developed in 2013 to support survivors and loved ones through the many and varied challenges.

Over the past decade, 13,880 Movember supporters in Hong Kong have raised more than HK$26 million to support male mental health education and awareness programmes, and the campaign has partnered with the HKCF to invest in prostate and testicular cancer services.

To donate to HKCF, call 3667 6333 or visit its website.



Tommy Liang (left), Chui Liu Lin and Chui Kui-fan. Photo: Xiaomei Chen







筆者所創辦的服務項目獲本地傳媒
及國際會議報導

加入癌症基金會

我實在告訴你們，你們所作的，只要是作在我一個最小的弟兄身上，就是作在我的身上了。（馬太福音 25 章 40 節）

2014 年健華和我終於結束了長達十四年的二人世界，誕下兒子諾道。同時為了照顧母親，我們從印度回港定居了。港大陳麗雲教授一直十分支持我倆在印度的工作，她亦是癌症基金會的顧問，她讓我得知基金會剛有職位空缺。跟總幹事、人事部主管及中心經理面試後，我加入了這個從未接觸的機構，展開了前所未有的旅程。

首六個月是我在職業生涯中感到最艱難的日子。我曾被一位同事孤立、被誣告，加上面對癌症知識的貧乏，實在感到傷心、忿怒和恐懼。在思考離職之際，我得知這位同事決定離職，同時我亦獲得機會修讀綜合腫瘤學證書課程，最終打消了請辭的想法。在機構的信任下，我不斷發揮上天給我的恩賜和機會，讓我從恐懼中走出來，漸漸成為一個充滿自信的腫瘤科社工。

在過去十年，我不單以社工及輔導員的角色提供服務，更以過來人的身份跟癌症患者及家屬分享經驗，發揮了最「落地」和最適切的支援作用。我亦曾出席國際會議多次，發表與癌症支援相關的研究最少七項，肯定了本地服務的質素和水平。

自 2022 年起，我獲晉升為服務經理，有幸成為四間服務中心專業同工的伴行者，盼望藉此促進專業發展，提升各人的專業生活質素（Professional Quality of Life）。

目前，我被委任為「晚晴癌症及善別支援」及「家庭為本實務」兩個工作小組的主席，希望在跨專業團隊的協作下，每個成員都能發展所長，造福癌症家庭，為社會出一點力。

【停一停，想一想】

《聖經》對我們關懷病痛孤寡，以行動表達愛心的信息，毫不沉默。《聖經》不單教導我們要愛護鄰舍如同看守兄弟姊妹，更重要的是以謙遜的態度來服侍有需要的人。它亦指出恰當的言語和知識讓人得着益處。

作為患者及照顧者，你有想過香港的癌症支援服務得來不易嗎？你有想過基金會的跨專業服務的每一分一毫都是來自香港市民的捐獻嗎？身為專業同工，你在服務的質素上如何確保它的水平持續達標，甚至不斷提升？

活得好是一種生活態度。態度的改變必須由覺察開始。無論你是患者、家屬抑或專業人員，我鼓勵你想一想要一個怎樣的人生？一個怎樣的生活？一個怎樣的工作態度？現在就為這個選擇立志行動吧！



筆者在大學工作期間的心靈伴行者

在大學工作的日子

虛偽的經學家和法利賽人哪，你們有禍了！你們好像粉飾了的墳墓，外面好看，裡面卻裝滿了死人的骨頭和各樣的污穢。（馬太福音 23 章 27 節）

剛晉升為服務經理後，我在工作及生活上失去了平衡，以致我出現耗盡（burnout）的徵狀。中醫師診斷我患上抑鬱症，即使多次接受針灸及中藥，亦無法改善病情。經多番掙扎後，我選擇了離職，決心善待自己。

在家休養兩個月後，為了讓自己暫時遠離情緒高漲的工作環境，我選擇了執起教鞭到大學做培訓工作。起初我是以兼任形式為社工學生提供導修，其他時間以私人執業身份為公眾人士提供輔導服務。

在大學偶然一次午膳中，我又遇上陳麗雲教授，她向我提出「賽馬會・安寧頌」的需要。經面試及考核後，我獲評審委員會通過，正式聘請我為全職大學講師，向業內專業同工提供生死教育的培訓。同時，我亦要帶領負責提供教育的團隊，確保每個資助項目達到預期成效。

可惜，正當我積極投入工作時，卻遇上前所未有的挫折，把我對社會工作的信念及熱情完全擊退。幸好遇上仍保留赤子心的同事，給我默默的支持。感恩還有一些真漢子，在我失意時陪我講，給我無條件的接納和肯定。

雖然如此，我再度持續出現抑鬱症狀，只有倚靠處方藥物才可正常度日。我曾嘗試各種已知方法，亦未能奏效。最終，我決定離開我夢寐以求的職位，好好照顧自己。從此，我跟大學教育畫上了句號，對目前的社工教育另眼相看！

【停一停，想一想】

《聖經》認為真正的智慧跟敬畏上帝有密切關係。天父上帝是一切智慧的來源，聖子耶穌基督是智慧成為肉身，聖靈乃引導人類明白真理的導師。要獲得智慧，我們必須心存謙遜，誠心求問，用心探索。

你需要智慧嗎？你認為甚麼是智慧？你認為智慧有真與假之分嗎？

《聖經》教導我們要做一個智慧人。雖然上帝已為每個人創造了分辨善惡的良心，可是這個良心常常被污染，甚至埋沒了。我鼓勵你靜下來，覺察這個良心，為這個良心把把脈，有需要時安排調理。



筆者一家喜愛接待各方同路人

人生下半場

年輕人哪！你在幼年時要快樂，在壯年的日子，要使你的心歡暢；順著你心所願的，眼所見的去行。不過，你要知道，為了這一切事，　神必審問你。（傳道書 11 章 9 節）

為了更懂得思考人生意義及有信心地帶領《患癌也可活得好》意義治療小組，我花了 8 小時完成我的「人生回顧」練習。我對自己的歷史獲得了全面及深入的認識，明白到自己一直所追求的。事實上，當要選擇勇敢面對自己的黑暗面時，這是個十分痛苦的經驗。不過，為了成長，我還是願意的。

面對自己一直沉淪負面情緒的壞習慣，我定意追查到底，並決心作出改變。原來自出世以來，我承受著孤單、恐懼、羞愧、傷心、自卑的痛苦。我一直相信人生乃充滿苦楚，幸福難尋。直至我想起聖經中天父上帝的形象及祂對我們的回應，我才恍然大悟，發現自己一直偏重了現實中的苦澀，而忽略了上帝給人類的幸福藍圖。

原來上帝藉著耶穌基督的言行把天父的形象彰顯出來。祂只想我們快樂，不願我們受苦。祂派遣君尊義僕耶穌基督來到世上，經歷人間疾苦，最後甘願走上十架路，為全人類背負罪愆，叫信靠祂的人獲得自由。就在一天獨處的時候，我承認自己的無助，把所有沉淪負面情緒的壞習慣跟耶穌的十架釘在一起，從此不再依戀它們。若想起它，我便看它死了，不再給它半點生機。

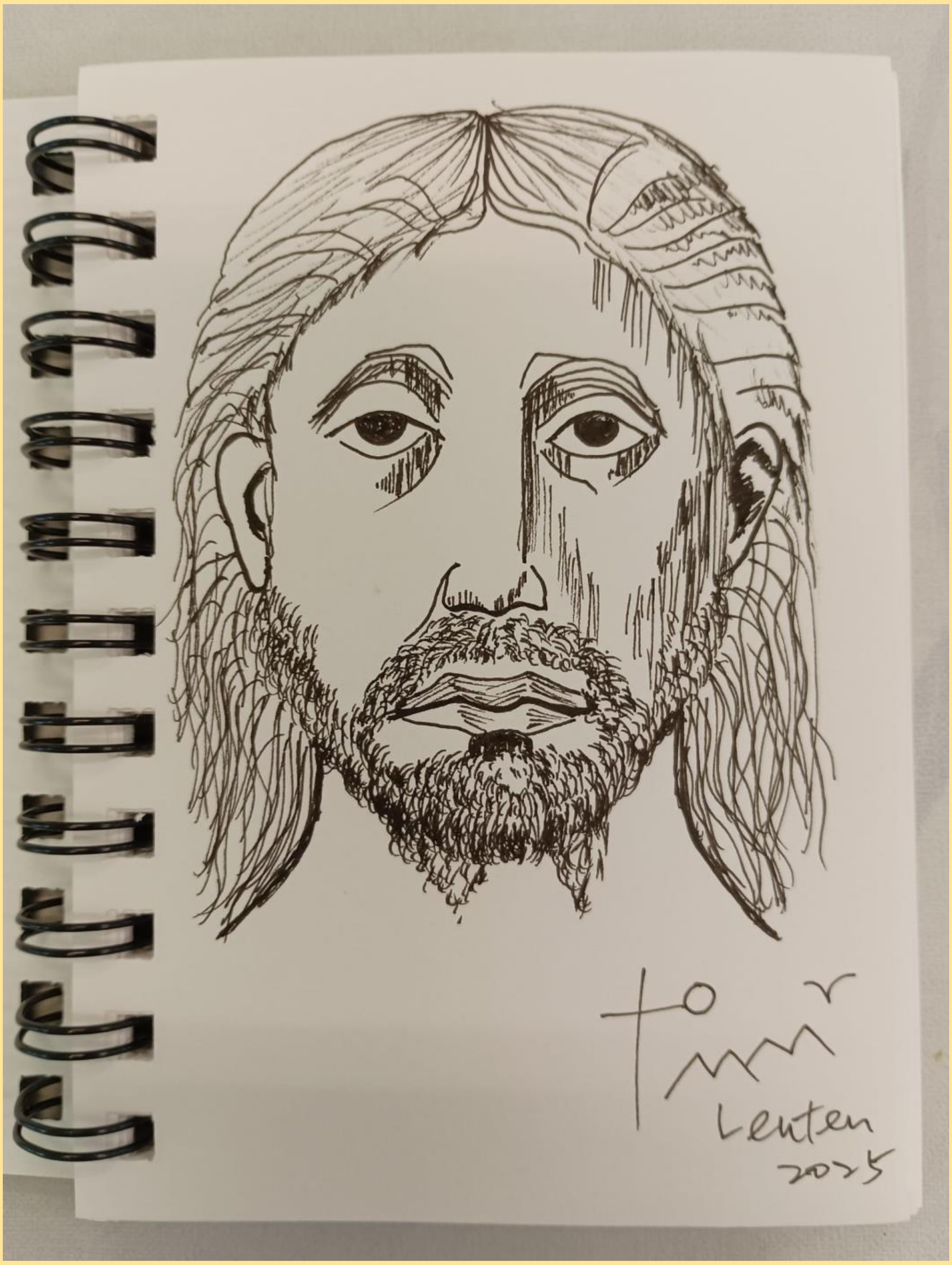
取而代之就是天父上帝的慈愛目光，祂總是願意以慈悲的心腸對待每一位前來祂的人。默禱培養我跟上帝發展這種關係，也讓我處於內心平安的狀態，以慈悲的心腸對己待人。在未來的日子，我希望成為一個充滿愛的人，讓基督在我裡面的生命轉化這個世界（Let the Teacher within transform the world）。

【停一停，想一想】

《聖經‧詩篇》第 90 篇是摩西年居八十的作品。他少年時做埃及王子，中年淪落為牧羊人，晚年卻成為拯救以色列的民族英雄。當回顧人生時，他徹底認識自己的限制和上帝的無限，發現人的罪性和內心渴求。

你目前處於人生哪個階段？你滿意過去的經歷嗎？你一直所追求的現在得到嗎？仍值得你繼續追求嗎？

很多人認為年紀漸長，無法改變。《聖經》卻告訴我們心靈可以不斷更新，摩西是其中一個例子。我鼓勵你花時間繪畫生命線，勇敢地回顧人生成敗得失。你將會發現一些蛛絲馬跡，讓你窺探你一生的奧秘。



筆者在四旬期退省時繪畫的耶穌像

所以，我們並不沮喪，我們外面的人雖然漸漸朽壞，但裡面的人卻日日更新。（哥林多後書 4 章 16 節）

自從入「五」後，身體機能明顯比以往遜色，情緒亦常有起伏。有一天當我靜下來，反省自己為何變得容易暴躁，我才發現自己可能已步入更年期。於是，我定意好好管理壓力，在每天的午膳時間走到附近的聖堂，進行鬆弛練習，還加入默禱操練。就是這樣，我的午間小敘持續了三年之久。

此外，我和一位社工好友鄭永皓開始了每季一次的靜修活動。最初，只有我們兩人出席。後來，我們邀請了在不同界別從事社會工作的朋友參與，反應不俗。從籌備及帶領多次靜修的經驗中，我們發現活動裡頭的定（Stillness）、靜（Silence）和樸（Simplicity）不單是社工的需要，更是每一個人的渴求。

自確診癌症後，我明白到要活得好，就得在身、心、社、靈各方面照顧周到。著名管理學大師 Ken Blanchard 在他《一分鐘經理：勞逸平衡》中指出自主（autonomy）、連繫（connectedness）、視角（perspective）及體魄（tone）是壓力管理的四大成功要素。因此，我會盡量在工作和生活中作出調整，以達致最佳表現。

雖然如此，我仍要接受「生命無常、人生有限」這千古不變的道理。我在手術後需要終身服用藥物，一方面有助減低復發風險，另一方面卻因新陳代謝下降而影響身心狀態。目前我仍在調整藥量中，希望不至令心臟有太大負荷。多個月前我被發現患上嚴重睡眠窒息症，血含氧量竟然低至 79%，現在我需配戴呼吸機來改善睡眠質素，以免影響健康及日常工作。醫學科技為我大大減低死亡風險，但唯有謙卑純真地歸回生命的本源才是智慧之道。

59

【停一停，想一想】

說到底，《聖經》是一本生活指南，指引世人明辨是非，活得有智慧和有意義。不過，《聖經》從宗教角度來看，是上帝的啟示，透過一個民族與祂的關係顯明慈悲的上帝對反叛的人性的接納和拯救，藉著耶穌基督的生、死、復活提供了活在世上的榜樣。

不少香港人曾就讀教會學校，對聖經及宗教科並不陌生，甚至取得優異成績，但這並非表示他們的心被真理光照，看到自己的黑暗，願意悔改。你願意以開放真誠的心靈接觸《聖經》嗎？隨理性分析外，你曾嘗試運用直覺和想像去理解《聖經》嗎？

默想（meditation）和默觀（contemplation）是傳統的靈修方式。前者反覆消化經文的意思，對寫作背景、前文後理及生活實踐多作思考及反省；後者看重右腦思維，想像及感受經文中印象深刻的部份，培養對主愛慕之情。進一步的默禱（silent prayer）就是單單安歇在主懷，讓上帝愛我們。請嘗試不同的靈修方式，讓生命得著滋養成長。

筆者在香港大學跟普世基督徒默禱團體（WCCM）總負責人及香港分會聯絡員學習默禱



筆者在香港大學跟普世基督徒默禱團體（WCCM）總負責人及香港分會聯絡員學習默禱

後語

上帝的榮耀是人類充分活著。（愛任紐）

目前的宗教團體似乎已失去了她們在世界的存在價值。過往的教會曾經為窮困體弱的人士和家庭提供了救濟和支援的實際幫助，如食物、衣物、教育、醫療等。不少曾受惠的男女因此而選擇成為基督徒，以基督精神回饋社會。

可惜，隨著社會發展，人們的經濟環境得到改善，教會的心靈關顧不是變得零散和割裂，就是成為了集團式的服務，把每個人整全和獨特的生命系統化，壓制了人的想像和創造力。不少充滿靈性需要的男女老少因未獲教會的接納而轉向其他個人靈性修煉，如瑜伽、氣功等身心靈運動，喪失了在團體中的關愛和真誠交流的成長機會。

當你閱讀完這文集後，我希望你發現到《聖經》的內容包羅萬有，並且能夠回應我們人生中的成敗得失。假如你同意每個人都是尊貴和有價值，這個世界需要彼此關懷才能存活，我希望你選擇持開放的態度，嘗試透過《聖經》接觸這個創天造地、又願意不惜犧牲性命來挽救你和我及全人類的上帝。

也許，你跟我擁有同樣的需要，就是個人親身經歷、人生回顧及信仰反省。此外，一個安全、可信任及可以真誠交流的群體是健康成長不可或缺的。假如你在人生路上渴望有知己同行，我是樂於成為你的陪伴。若你希望在信仰上有進一步的鑽研和體驗，我也願意跟你一起探索這生命之旅，歡迎你與我聯絡。

最後，多謝你認真細閱這文集裡的分享。我祈求天父上帝繼續以祂的慈悲看顧你，願主耶穌基督成為你的智慧，又願聖靈充滿你，成為你的力量。時光飛逝，期待你早日歸回生命的源頭！

作者簡介

梁國良，心理學博士，認可意義治療師，臨床創傷學家，註冊創傷治療師，註冊社工，美國死亡教育輔導學會院士。自 1997 年起從事輔導及培訓工作，現任香港癌症基金會服務經理。2004 年確診癌症，完成手術切除後，需終身接受藥物治療，並面對藥物帶來的副作用。2007 年因陪伴患末期癌症的父親走最後一程，參與香港大學「美善生命計劃」的製作項目，向市民大眾推廣臨終關懷的美德。2023 年加入「賽馬會・安寧頌」香港大學團隊，帶領培訓工作。曾與妻健華成功登上全東南亞最高山峯 Mt. Kinabalu、完成香港樂施會毅行者 100 公里及在印度從事社會服務工作六年。工餘時喜愛長跑、行山、單車遊、靜修、唱歌、電影、閱讀、暢談。育有一子諾道。